

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «КАСКАД»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Протокол № 1
от 30 августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
В.А.Трынкина
Приказ № 304-од от 01.09.2023г.



Дополнительная
общеразвивающая программа
«Стрельба из лука»
Направленность: социально-гуманитарная.
Возраст обучающихся: 10-17 лет.
Срок реализации: 2 года.

Составители: педагог дополнительного
образования: Демидов Владимир
Вальтерович, методист Наставникова
Татьяна Александровна.

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	«Стрельба из лука»
Вид программы	Модифицированная
Уровень Программы	Вводный
Направленность программы	Спортивная
Продолжительность образовательного процесса	2 года
Возраст обучающихся	10-17 лет
Название творческого объединения	«Стрельба из лука»
Год основания творческого объединения	2019 год
Цель программы	Формирование у обучающихся навыков стрельбы из лука, патриотическое воспитание через изучение истории нашей Родины, и участия в реконструкторском движении.
Аннотация программы	Общеобразовательная программа направлена на решение задач патриотического воспитания, духовно-нравственного развития детей и подростков. Принятия здорового образа жизни, любви к спорту, развитие внутреннего потенциала через стрельбу из лука и историческую реконструкцию. Во время занятий обучающиеся получают навык исследования и реконструкции образа жителя средних веков, стрельбе из традиционного лука.

Содержание:

1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3.Содержание программы. Учебный план программы	10
Первый год обучения: задачи, ожидаемые результаты	11
Учебно-тематический план 1 года обучения	12
Содержание 1 года обучения	13
Второй год обучения: задачи, ожидаемые результаты	22
Учебно-тематический план 2 года обучения	23
Содержание 2 года обучения	24
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	28
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.1. Календарный учебный график.....	30
2.2. Условия реализации программы	31
2.3. Формы аттестации.....	32
2.4. Оценочные материалы.....	34
2.5. Методические материалы.....	35
Список литературы, используемый при написании программы	37
Список литературы, рекомендуемый детям	38

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Проблема патриотического воспитания подрастающего поколения обретает сегодня особую значимость и актуальность. Построение в России гражданского общества, динамичное развитие страны зависит от усилий дееспособных и ответственных людей, любящих свою Родину, заботящихся о ней, способных отстаивать ее интересы. Воспитание гражданина-патриота сегодня – есть залог гарантированного будущего для всего российского общества.

Именно патриотическая идея является тем фундаментом, на котором во все времена консолидируются все слои российского общества. Патриотизм – это особая направленность самореализации и социального поведения граждан, критериями для которых являются любовь и служение Отечеству, обеспечение целостности и суверенитета России, ее национальная безопасность, долг и ответственность, предполагающие приоритет общественных и государственных начал над индивидуальными интересами и устремлениями личности, всех социальных групп и слоев общества.

Актуальность программы

На текущий момент историческая реконструкция очень популярное хобби различных слоев населения вне зависимости от половой принадлежности или возрастных ограничений. Ежегодно проводятся крупные международные фестивали с числом участников в несколько тысяч человек, а число зрителей может исчисляться сотнями тысяч (например, фестиваль «Времена и эпохи», традиционно проводимый в Коломенском парке города Москвы, Всероссийский исторический фестиваль в Великом «Булгаре», Фестиваль «Ледовое побоище»).

Программа «Стрельба из лука» направлена на решение задач патриотического воспитания, духовно-нравственного развития детей и подростков, которое предусматривает принятие ими моральных норм, нравственных установок и национальных ценностей российского общества. Принятия здорового образа жизни, любви к спорту, развитие внутреннего потенциала через стрельбу из лука и историческую реконструкцию.

Педагогическая целесообразность

Потенциал дополнительного образования позволяет создавать новую педагогическую практику, соответствующую природе детства, наполняя жизнь детей новым опытом, качественно иным знанием и делом, реально помогая семье в воспитании детей и подростков. Нередко увлечение ребёнка становится «семейным» хобби. Это создает общность интересов родителей и детей, помогает лучшему взаимопониманию в семье. В рамках реализации программы

дети вплотную соприкасаются с настоящей историей. Они учатся разбираться в фактах, проводить анализ тех или иных исторических событий, начинают заниматься исследовательской работой и на практике применяют полученные знания.

Общеразвивающая программа предоставляет возможность, помимо получения базовых знаний, эффективно готовить воспитанников к освоению накопленного человечеством социально-культурного опыта, безболезненной адаптации в окружающей среде, позитивному самоопределению. Обучение детей и подростков отличается практической и гуманитарной направленностью. В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- принцип гуманизации;
- принцип природосообразности и культуросообразности;
- принцип самоценности личности;
- принцип увлекательности;
- принцип креативности.

Личностно-ориентированный, интегрированный и культурологический подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов. Комплексно-целевой подход к образовательному процессу, предполагающий:

- дифференцированный подбор основных средств обучения и воспитания;
- демократический стиль общения и творческое сотрудничество педагога и обучающегося.

Несомненна польза исторической реконструкции как средства патриотического воспитания, обеспечения субъективной значимости для школьников, идентификации себя с Россией, ее народами, российской историей и культурой.

Нормативно – правовой аспект

Дополнительная общеразвивающая программа «Стрельба из лука» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273, с примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 061844), «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41.

Данная программа имеет спортивную направленность, является модифицированной и составлена на основе авторских дополнительных общеобразовательных программ:

- «Программа спортивной подготовки МУ ДО СДЮСШОР №10 по стрельбе из лука» (Кондратьев С.А., Постников М.В., Рыбинск);
- «Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта Стрельба из лука МБУ ДО ДЮСШ № 7» (Махмутов Р.М., Клеммер В.Я., Анапа);
- «Военно-историческая миниатюра» (С.В. Скидан, Нижневартовск).

Отличительные особенности и новизна программы

Отличительной особенностью данной программы является возможность способствовать более глубокому и при этом интересному изучению детьми истории своей страны. Обучающиеся смогут не только поучаствовать в реконструкции определенного исторического периода, но и внедрить в свою жизнь новые знания.

Новизна программы заключается в интеграции дополнительного и общего образования в области патриотического воспитания, создании единой образовательной среды, объединяющей урочную, внеурочную и внешкольную деятельности. Патриотизм относится к тем стержневым качествам личности, которые необходимо формировать с раннего школьного возраста и в приемлемой данному возрасту форме. Исторические реконструкции как мощное средство патриотического воспитания незаслуженно обойдены вниманием. Данная общеобразовательная программа призвана заполнить образовавшийся в этом вопросе вакуум.

Также новым является включение в содержание программы технической составляющей и возможностей сетевого взаимодействия. Так в рамках раздела «Техника стрельбы из лука» обучающиеся знакомятся с возможностями использования информационных технологии в современном спорте.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 10 до 17 лет. При построении образовательно-воспитательного процесса необходимо учитывать психологические характеристики детей всех представленных возрастных категорий, уровни их физического развития и

потребности. Особенностью комплектования групп является их разновозрастной характер.

Создание временного единого разновозрастного детского коллектива имеет большие «плюсы». Именно здесь можно взрастить заботу старших детей о младших, взаимовыручку, уважительное отношение друг к другу. Дети активно участвуют в различных видах деятельности: спортивной, соревновательной, игровой, воспитательной, трудовой, интеллектуальной.

Среди основных преимуществ разновозрастных групп можно выделить:

- общение со сверстниками;
- соревновательность взаимоотношений с ребятами не своего возраста, которой нет в отношениях с родителями и сверстниками;
- эффективный вид эмоционального контакта;
- атмосфера солидарности, товарищеской взаимопомощи с разными возрастами, обеспечивающая автономизацию от взрослых, придающая отношениям чувство эмоционального благополучия и устойчивости.

В подростковом возрасте обучающиеся ощущают свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Они уже не просто подражают в поведении старшим, а анализируют и оценивают историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у ребенка яркий эмоциональный отклик. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

В этот период следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

В работе с каждым участником программы педагогу следует найти ту психологическую установку в их обучении, которая дает им возможность преодолевать им противоречия своего характера, различные трудности на их жизненном пути.

Срок реализации и режим занятий

Обучение по программе рассчитано на 2 года. Занятия проводятся в группах по 15 человек два раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут (36 учебных недель, 4 часа в неделю – 144 академических часа в год).

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждает медицинская справка.

Форма обучения: очная, также возможно использование дистанционных форм обучения.

Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: занятия малокомплектными группами для подготовки к соревнованиям, показательным выступлениям.

Учебные занятия подразделяются на теоретические и практические.

Теоретические занятия включают:

- лекционные курсы по отдельным темам программы;
- беседы, дискуссии, семинары;
- проектная деятельность;
- видеоуроки и презентации по отдельным темам программы.

Практические занятия различаются по форме и подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные и предусматривают:

- защиту проектов;
- отработку техники стрельбы из традиционного (исторического) лука;
- изготовление исторического инвентаря, воинского снаряжения;
- участие в соревнованиях, фестивалях, турнирах;

Особенности организации образовательного процесса

Основными разделами обучения программы являются:

- история метательного оружия, возникновение лука и развитие искусства стрельбы от бытового применения первыми охотниками до олимпийского вида спорта;

- конструкция лука, виды луков; стрелы и наконечники, их виды; защитное снаряжение;

- техника стрельбы из лука;
- общая физическая подготовка;
- историческая реконструкция;

- тактика стрельбы из лука, психологическая подготовка, турнирная практика;

- итоговые мероприятия.

Программа предусматривает организацию образовательной деятельности с

использованием дистанционных образовательных технологий, реализуемых с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога. С использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебных видов деятельности как: учебное занятие, мастер-класс, дискуссионные площадки, консультации (групповые, индивидуальные), опросы и другое.

Программа предполагает варьирование количества часов в разделах обучения в сторону увеличения или уменьшения в рамках учебно-тематического плана без изменения общего часового объема курса обучения. Все возможные изменения в учебном плане представлены в приложении № 1.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы: формирование умений и навыков в области исторической реконструкции как составной части патриотического воспитания детей и подростков, формирование умений и навыков в стрельбе из лука, популяризация стрельбы из традиционного лука.

Задачи:

Предметные:

- обучить основам стрельбы из исторического лука и арбалета;
- обучить базовым знаниям по истории костюма средних веков;
- познакомить с военной и культурной историей Средневековья;
- научить изготовлению предметов воинского снаряжения и быта;
- обучить простейшим навыкам кройки и шитья.

Метапредметные:

- развить силовые навыки учащихся;
- развить навыки координации;
- развить навык самостоятельной работы при выполнении учебных проектов;
- развить творческие способности, эстетическое восприятие и художественный вкус;
- развить интерес к дальнейшему изучению истории;
- развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье и образ жизни.

Личностные:

- воспитать уважительное отношение к членам команды;
- воспитать волевые качества учащихся;

- воспитать интерес к изучению истории;
- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствованию духовных и физических потребностей ребенка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы	1 год обучения	2 год обучения
1	История метательного оружия, возникновение лука и развитие искусства стрельбы от бытового применения первыми охотниками до олимпийского вида спорта.	12	6
2	Конструкция лука, виды луков. Стрелы и наконечники, их виды. Защитное снаряжение.	8	2
3	Техника стрельбы из лука.	70	80
4	Общая физическая подготовка.	30	20
5	Историческая реконструкция.	6	10
6	Психологическая подготовка, турнирная практика.	12	18
7	Итоговые мероприятия.	6	8
	ИТОГО ЧАСОВ	144	144

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- привитие интереса к стрельбе из лука, исторической реконструкции;
- выявление индивидуальных возможностей каждого обучающегося;
- формирование координационной, физической и технической базы движений;
- обучение базовой технике Стрельбы из традиционного лука;
- приобретение начальных тактических навыков;
- приобретение первичного опыта участия в показательных выступлениях и соревнованиях.

Ожидаемые результаты первого года обучения:

По окончании первого года учащиеся **будут знать:**

- основные понятия и термины, относящиеся к метательному оружию;
- историю развития костюма средних веков;
- правила проведения соревнований по стрельбе из лука в зависимости от вида турниров;
- основы личной гигиены, здорового образа жизни.

Будут уметь:

- технически правильно обращаться с луком и стрелами;
- использовать различное защитное снаряжение;
- реконструировать элементы народных костюмов и воинского снаряжения населения Руси эпохи Средневековья;
- выполнять групповые и индивидуальные проектные исследования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
I	История метательного оружия, возникновение лука и развитие искусства стрельбы от бытового применения первыми охотниками до олимпийского вида спорта.	8	4	12
1.1	Вводное занятие.	1	-	1
1.2	Возникновение лука и его развитие в истории.	5	4	9
1.3	Перспективы развития лучного спорта. Закрепление материала.	2	-	2
II	Конструкция лука, виды луков. Стрелы и наконечники, их виды. Защитное снаряжение.	5	3	8
2.1	Вводное занятие.	1	-	1
2.2	Знакомство с инвентарем для Стрельбы из лука	1	1	2
2.3	Конструкция лука, виды луков	2	1	3
2.4	Стрелы и наконечники, виды, характеристики, целевое использование.	1	1	2
III	Техника стрельбы из лука.	12	58	70
3.1	Вводное занятие.	1	1	2
3.2	Стойка. Виды стоек.	2	6	8
3.3	Хват лука.	2	6	8
3.4	Хват тетивы.	2	11	13
3.5	Выпуск.	2	18	20
3.6	Прицеливание. Основы баллистики стрелы.	2	12	14
3.7	Информационные технологии в современном спорте	1	4	5
IV	Общая физическая подготовка	5	25	30
4.1	Вводное занятие.	1	-	1
4.2	Общеразвивающие упражнения.	1	3	4

4.3	Кроссовая подготовка.	1	3	4
4.4	Силовая подготовка.	1	15	16
4.5	Спортивные игры.	1	4	5
V	Историческая реконструкция.	3	3	6
5.1	Вводное занятие.	1	-	1
5.2	Быт и вооружение воинов в средние века, История костюма, стрелковое снаряжение война.	1	-	1
5.3	Саадак. Изготовление.	1	3	4
VI	Тактика стрельбы из лука, психологическая подготовка, турнирная практика.	5	7	12
6.1	Вводное занятие.	1	-	1
6.2	Анатомия выстрела	1	1	2
6.3	Дыхание.	1	1	2
6.4	Аутотренинг.	1	1	2
6.5	Турниры, (виды, особенности) внутренняя турнирная практика.	1	4	5
VII	Итоговые мероприятия	-	6	6
	ИТОГО	38	106	144

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел «История метательного оружия, возникновение лука и развитие искусства стрельбы от бытового применения первыми охотниками до олимпийского вида спорта»

Вводное занятие.

Теория: знакомство учащихся друг с другом и с педагогом. Знакомство с курсом обучения. Организационные вопросы. План и порядок работы объединения. Инструктаж по технике безопасности на занятии, при использовании оборудования и инвентаря, по правилам пожарной и дорожной безопасности. Форма одежды и внешний вид.

Методы и приемы: беседа, демонстрация, инструктаж.

Оборудование: плакаты.

Форма подведения итогов: опрос в форме игры.

Возникновение лука и его развитие в истории.

Теория: История метательного оружия, возникновение лука. Развитие лука от простого длинного лука до сложносоставного лука. Характерные особенности различных луков.

Практика: групповые и индивидуальные проектные и исследовательские работы.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация (просмотр фрагментов видео, мультипликационных и художественных фильмов).

Оборудование и учебные пособия: магнитно-маркерная доска и комплекты магнитов, плакаты, мультимедийное оборудование.

Форма подведения итогов: опрос, презентации проектно-исследовательских работ.

Перспективы развития лучного спорта. Закрепление материала.

Теория: Применение луков в историческом контексте, развитие лучного спорта. Лучный спорт на современном этапе, перспективы развития.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация (просмотр фрагментов видео, мультипликационных и художественных фильмов).

Оборудование и учебные пособия: магнитно-маркерная доска и комплекты магнитов, плакаты, мультимедийное оборудование.

Форма подведения итогов: опрос, презентация проектно-исследовательских работ.

II. Раздел «Конструкция лука, виды луков. Стрелы и наконечники, их виды. Защитное снаряжение»

Вводное занятие.

Теория: Организационные вопросы. Инструктаж по технике безопасности на занятии, при использовании оборудования и инвентаря.

Методы и приемы: беседа, демонстрация, инструктаж.

Оборудование: плакаты.

Форма подведения итогов: опрос.

Знакомство с инвентарем для Стрельбы из лука.

Теория: демонстрация снаряжения для стрельбы из лука: защитное спортивное снаряжение. Изучение терминов, обозначающих различные части демонстрируемого снаряжения. Инструктаж по технике безопасности при занятиях стрельбой из лука.

Методы и приемы: беседа, демонстрация (видеопросмотр), инструктаж.

Оборудование: плакаты, спортивное защитное снаряжение.

Форма подведения итогов: опрос, исследовательская работа.

Конструкция лука, виды луков.

Теория: Конструкция лука. Термины. Виды луков их конструктивные особенности.

Практика: Изучение лука, изучение способов натяжения тетивы.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: Луки. Видео материалы, фото материалы.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Стрелы и наконечники, виды, характеристики, целевое использование.

Теория: Стрела, составные части. Термины и определения используемые для стрел, характеристики стрел. Влияние составных частей на полет стрелы. Наконечники. Виды наконечников, использование их в истории развития лучного боевого искусства.

Практика: Сборка стрелы.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: Стрелковое оборудование, плакаты, видео материалы, специальное оборудование.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

III. Раздел «Техника стрельбы из лука»

Вводное занятие.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии, безопасное обращение с оборудованием.

Практика: повторение способов снаряжения лука, использование защитного снаряжения.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: Луки, спортивное защитное снаряжение, плакаты.

Форма подведения итогов: опрос, практическое занятие.

Стойка. Виды стоек.

Теория: Виды стоек их особенности. Позиция для стрельбы, точка прикладки. Осанка, положение тела перед выпуском. Факторы влияющие на результативную стрельбу.

Практика: Практические навыки по определению точки прикладки. Подводящие упражнения на принятие правильной стойки. Подводящие упражнения на осуществление контроля за позицией перед выстрелом

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация (просмотр видеоматериалов), работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: Бинт Мартенса, лук, спортивное защитное снаряжение.

Форма подведения итогов: опрос, практическое занятие.

Хват лука.

Теория: Особенности хвата лука, его влияние на полет стрелы.

Практика: Отработка хвата лука. Подводящие упражнения необходимые для правильного формирования хвата.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: Лук, спортивное защитное снаряжение, фото и видео материалы.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Хват тетивы.

Теория: Изучение хвата тетивы, его влияние на полет стрелы.

Практика: Отработка положения пальцев на тетиве, формирование формы кисти для тяги тетивы. Подводящие упражнения.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: Лук, спортивное защитное снаряжение.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Выпуск.

Теория: Работа пальцев при выпуске. Влияние выпуска на полет стрелы.

Практика: Отработка положения пальцев на тетиве, согласованность движений пальцев при выпуске. Согласованность движений пальцев и кисти при выпуске. Отработка перехода пальцев из напряженного состояния в расслабленное. Отработка прямолинейного движения кисти при выпуске. Подводящие упражнения.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: Лук, бинт Мартенса, спортивное защитное снаряжение.
Форма подведения итогов: практическое занятие.

Прицеливание. Основы баллистики стрелы.

Теория: Основы баллистики стрелы (полет стрелы в воздухе, факторы влияющие на стрелу во время полета). Прицеливание, способы прицеливания. Различия в прицеливании луков с обвесами и традиционных луков.

Практика: Отработка прицеливания по стреле и кибити.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: Лук, спортивное защитное снаряжение, фото и видео материалы.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Информационные технологии в современном спорте

Теория: Современные технологии, применяемые в стрельбе из лука: производство луков, стрел, тетивы. Материалы изготовления, эксперименты. Парадокс лучника (изменение угла и траектории полёта). Устройство, определяющее жёсткость стрелы (спайн). Полет стрелы в замедленной съемке.

Инновации в олимпийском луке:

- Рукоятка, специальная форма рукояти, отверстия рукояти (облегчение веса и сопротивления лук при ветре).

- Материалы. Карбон – нити углерода, переплетенные под определенным углом и проклеенные эпоксидной смолой, значительно легче металла, и ни в чем не уступают по прочности.

- Стабилизаторы – стержни, расходящиеся в разные стороны. Компенсируют удар и придают оружию устойчивость. Резиновый наконечник на стабилизатор помогает поглощать вибрацию.

- Прицел. Положение мушки на кронштейне меняется в зависимости от расстояния до мишени.

- Стрелы из карбона. Форма стрелы в виде копья, они толще в середине, жестче в середине, она быстро стабилизируется после вылета из лука. Имеет меньшие колебания. Хвостовое оперение стрелы – три резиновые пера, которые клеят по спирали. Во время полета они закручивают стрелу как винт, стабилизируя в полете.

- Тетива состоит из синтетических волокон. Дополнительно от влаги защищает восковое покрытие.

- Плечи лука. Скорость возвращения верхнего плеча отстает в среднем на 28% от нижнего. Поэтому место вылета стрелы – чуть выше центра.

- Современные материалы, из которых изготавливаются плечи – комбинации из нескольких слоев синтетической пены и карбона имеют минимальный коэффициент растяжения и сжатия.

- Экипировка.

- Релиз – это спусковое устройство. С его помощью лучник захватывает тетиву, а затем, в нужный момент отпускает ее. Релиз минимизирует область захвата тетивы, что в свою очередь уменьшает ее деформацию на полной растяжке и тем самым увеличивает стабильность стрельбы.

- Крага для стрельбы из лука — наручи, защищающие предплечье стрелка из лука от удара тетивы.

Мобильное приложение «MyTargets. Стрельба из лука». Цель и режимы игры, режимы. Возможность совершенствования навыков отработки влияния ветра на полет стрелы.

Практика: Отработка теоретических знаний и практических навыков стрельбы на Мобильном приложении «MyTargets. Стрельба из лука». Цель и режимы игры, режимы. Возможность совершенствования навыков отработки влияния ветра на полет стрелы.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: Мобильное приложение «MyTargets.

Форма подведения итогов: «мобильный турнир».

IV. Модуль «Общая физическая подготовка»

Вводное занятие.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж.

Оборудование: плакаты.

Форма подведения итогов: опрос.

Общеразвивающие упражнения.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, ног, бег (на короткие дистанции, челночный бег)

Методы и приемы: объяснение, инструктаж.

Оборудование: гимнастическая палка, скакалка, гимнастическая лесенка, мячи.

Форма подведения итогов: соревновательные игры.

Кроссовая подготовка.

Теория: правила подготовки, дыхательные упражнения.

Практика: кросс, эстафеты.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж.

Оборудование: плакаты.

Форма подведения итогов: соревнование, соревновательные игры.

Силовая подготовка.

Теория: правила подготовки, дыхательные упражнения.

Практика: отжимание, подтягивание, упражнения для развития спины, упражнения со снарядами.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Оборудование: гимнастическая палка, скакалка, гимнастическая лесенка, мячи, гантели, гири, грифы для штанги, штанги.

Форма подведения итогов: соревнование, соревновательные игры.

Спортивные и подвижные игры.

Теория: игровые правила, специальные игровые термины.

Практика: подвижные игры с бегом, прыжками, с метанием, перетягиванием каната. Эстафеты с переносом и расстановкой предметов. Футбол, баскетбол.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Оборудование: мячи, канат.

Форма подведения итогов: соревнование, соревновательные игры.

V. Модуль «Историческая реконструкция»

Вводное занятие.

Теория: историческая реконструкция – воспроизведение событий, происходивших в прошлом, воссоздание материальной и духовной культуры той или иной исторической эпохи и региона с использованием археологических, изобразительных и письменных источников. Направления «Исторической реконструкции» («Живая история», турниры). Этапы подготовки исторической реконструкции.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

Форма подведения итогов: Беседа.

Быт и вооружение войнов в средние века.

История костюма, стрелковое снаряжение война.

Теория: История костюма, воинского снаряжения, бытовые принадлежности. Особенности воссоздания образа в исторической реконструкции.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

Форма подведения итогов: Беседа, исследовательская работа.

Саадак. Изготовление.

Теория: Саадак. Разница между тулом и саадаком. Составные части, материалы использовавшиеся при изготовлении саадаков.

Практика: практические занятия по самостоятельному изготовлению саадака или его части.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Оборудование: шило, иглы, молоток, пробойники, нитки материал для изготовления.

Форма подведения итогов: опрос, изготовленное изделие.

VI. Модуль «Тактика стрельбы из лука, психологическая подготовка, турнирная практика»

Вводное занятие.

Теория: Правила проведения турниров, особенности стрельбы на различных турнирах, особенности стрельбы на различных дистанциях. Формирование навыков преодоления стрессовых ситуаций.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

Форма подведения итогов: практическая проверка усвоенных умений и навыков.

Анатомия выстрела.

Теория: Повторение стойки, детальный разбор положений тела перед выстрелом.

Практика: Отработка отдельных элементов в работе мышц, корректировка положений тела для более чистого выстрела.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Оборудование: плакаты, мультимедийное оборудование, альбомы, компьютер.

Форма подведения итогов: опрос, практическая работа.

Дыхание.

Теория: Роль дыхания в жизни человека, дыхание в регулировании психологических состояний.

Практика: Разучивание дыхательных упражнений.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Форма подведения итогов: опрос, практическая работа.

Аутотренинг.

Теория: Аутотренинг как способ саморегуляции.

Практика: Практическая работа по аутотренингу.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Форма подведения итогов: опрос, практическая работа.

Турниры,(виды, особенности) внутренняя турнирная практика.

Теория: Техника безопасности при проведении турниров. Основы судейской практики. Организация и проведение турниров, их виды и особенности.

Практика: проведение внутренних турниров.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Оборудование: плакаты, фото и видео материалы, мультимедийное оборудование.

Форма подведения итогов: беседа, практическая работа.

VII. Модуль «Итоговые мероприятия»

Практика: проверка усвоения основных понятий и терминов. Подведение итогов за год. Практическая проверка усвоенных умений и навыков. Выступления на открытых занятиях, фестивалях, конкурсах, соревнованиях, турнирах. Презентация исследовательских работ, защита проектов. Тесты на усвоение теоретических знаний. Демонстрация творческих и практических работ.

Методы и приемы: работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: мультимедийное оборудование, столы для выставки.

Форма подведения итогов: практическое занятие, тестирование, презентация, соревнование, итоговые показательные выступления.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- дальнейшее повышение уровня физической и тактической подготовки;
- совершенствование техники стрельбы из лука и арбалета;
- приобретение опыта участия в соревнованиях и фестивалях более высокого уровня.

Ожидаемые результаты второго года обучения:

По окончании второго года учащиеся **будут знать:**

- основные понятия и термины, относящиеся к исторической реконструкции;
- традиции, символику Руси эпохи Средневековья;
- правила конструктивной групповой работы;
- Правила проведения турниров и судейской практики.

Будут уметь:

- изготавливать различные защитные конструкции;
- изготавливать историческую одежду;
- технически правильно обращаться с луком и стрелами;
- использовать различное защитное снаряжение;
- выполнять групповые и индивидуальные проектные исследования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
I	История метательного оружия, возникновение лука и развитие искусства стрельбы от бытового применения первыми охотниками до олимпийского вида спорта.	2	4	6
1.1	Повторение и закрепление материала первого года обучения: основные исторические события с применением луков, армия Древней Руси, военное дело.	2	4	6
II	Конструкция лука, виды луков. Стрелы и наконечники, их виды. Защитное снаряжение.	1	1	2
2.1	Повторение и закрепление материала первого года обучения: инструктаж по технике безопасности при использовании инвентаря;	1	1	2

III	Техника стрельбы из лука.	8	72	80
3.1	Повторение и закрепление материала первого года обучения: корректировка стоек, хватов.	2	56	58
3.2	Работа над выпуском.	2	6	8
3.3	Прицеливание. Основы баллистики.	2	6	8
3.4	Информационные технологии в современном спорте.	2	4	6
IV	Общая физическая подготовка	4	16	20
4.1	Общеразвивающие упражнения.	1	4	5
4.2	Кроссовая подготовка.	1	3	4
4.3	Силовая подготовка.	1	6	7
4.4	Спортивные игры.	1	3	4
V	Историческая реконструкция.	1	9	10
5.1	Повторение и закрепление материала первого года обучения.	1	2	3
5.2	Саадак. Изготовление. (Украшение, изготовление налуча.)	-	7	7
VI	Тактика стрельбы из лука, психологическая подготовка, турнирная практика.	3	15	18
6.1	Повторение и закрепление материала первого года обучения: инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
6.2	Дыхательные практики и аутотренинг.	-	8	8
6.3	Методики работы над ошибками.	1	7	8
VII	Итоговые мероприятия	-	8	8
	ИТОГО	19	125	144

СОДЕРЖАНИЕ

I. Раздел «История метательного оружия, возникновение лука и развитие искусства стрельбы от бытового применения первыми охотниками до олимпийского вида спорта.»

Повторение и закрепление материала первого года обучения.

Теория: основные исторические события с применением луков. Луки на вооружении армии Древней Руси и ее соседей.

Практика: групповые и индивидуальные проектные и исследовательские работы.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация.

Оборудование и учебные пособия: магнитно-маркерные доска и комплекты магнитов, плакаты, мультимедийное оборудование.

II. Раздел «Конструкция лука, виды луков. Стрелы и наконечники, их виды. Защитное снаряжение.»

Повторение и закрепление материала первого года обучения.

Теория: инструктаж по технике безопасности при использовании инвентаря;

Практика: Изготовление и ремонт стрел, наклейка оперения с помощью специального оборудования и историческим способом.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: компьютер, пероклейка.

III. Раздел «Техника стрельбы из лука.»

Повторение и закрепление материала первого года обучения: корректировка стоек, хватов.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии. Корректировка стоек и положений рук на основе анатомических особенностей.

Практика: Практическая работа. Отработка стойки, хватов лука и тетивы. Выполнение упражнений на статическое удержание лука в растянутом состоянии, с формированием правильного положения тела.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: лук, спортивное защитное снаряжение, плакаты.

Форма подведения итогов: опрос, практическое занятие.

Работа над выпуском.

Теория: Анатомия кисти, работа пальцев при выпуске.

Практика: отработка практических навыков расслабления пальцев, отработка чистого выпуска.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: лук, спортивное защитное снаряжение.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Прицеливание. Основы баллистики.

Теория: Разбор способов прицеливания. Интуитивная стрельба. Полет стрелы в атмосфере, подбор стрел, настройка лука.

Практика: практическая отработка различных способов прицеливания, корректировка индивидуального способа прицеливания.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: лук, спортивное защитное снаряжение.

Форма подведения итогов: практическое занятие, соревнование.

Информационные технологии в современном спорте

Теория: Инновации в олимпийском луке:

- Плечи лука. Скорость возвращения верхнего плеча отстает в среднем на 28% от нижнего. Поэтому место вылета стрелы – чуть выше центра.

- Современные материалы, из которых изготавливаются плечи – комбинации из нескольких слоев синтетической пены и карбона имеют минимальный коэффициент растяжения и сжатия.

- Экипировка.

- Релиз – это спусковое устройство. С его помощью лучник захватывает тетиву, а затем, в нужный момент отпускает ее. Релиз минимизирует область захвата тетивы, что в свою очередь уменьшает ее деформацию на полной растяжке и тем самым увеличивает стабильность стрельбы.

- Крага для стрельбы из лука — наручи, защищающие предплечье стрелка из лука от удара тетивы.

Практика: Геймифицированная виртуальная среда для отработки навыков стрельбы из лука. Специализированные носимые устройства, позволяющие

получать в режиме реального времени данные о состоянии спортсмена. Сенсоры, повышающие эффективность тренировок, а также объективность результатов соревнований, симуляторы, использующие технологии дополненной и виртуальной реальности.

Практика: Отработка на тренажере навыков стрельбы из лука AssuBow – устройство позволяет отрабатывать технику выстрела, повышать точность, выносливость, уверенность, достигать лучших показателей в стабилизации во время прицеливания.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж, объяснение, наглядная демонстрация, самостоятельная работа.

Форма подведения итогов: турнир, соревнование.

IV. Раздел «Общая физическая подготовка»

Общеразвивающие упражнения.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса, ног, бег (на короткие дистанции, челночный бег), прыжки в длину и высоту, плавание, лыжные пробеги.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж.

Оборудование: гимнастическая палка, скакалка, гимнастическая лесенка, мячи.

Форма подведения итогов: соревновательные игры.

Кроссовая подготовка.

Теория: правила подготовки, дыхательные упражнения.

Практика: кросс, эстафеты.

Методы и приемы: объяснение, инструктаж.

Оборудование: плакаты.

Форма подведения итогов: соревнование, соревновательные игры.

Силовая подготовка.

Теория: правила подготовки, дыхательные упражнения.

Практика: отжимание, подтягивание, метание мячей, упражнения со снарядами.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Оборудование: гимнастическая палка, скакалка, гимнастическая лесенка, мячи, гантели, гири, грифы для штанги, штанги.

Форма подведения итогов: соревнование, соревновательные игры.

Спортивные и подвижные игры.

Теория: игровые правила, специальные игровые термины.

Практика: подвижные игры с бегом, прыжками, с метанием, перетягиванием каната. Эстафеты с переносом и расстановкой предметов. Футбол, баскетбол.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Оборудование: мячи, канат.

Форма подведения итогов: соревнование, соревновательные игры.

V. Раздел «Историческая реконструкция.

Повторение и закрепление материала первого года обучения.

Теория: техника безопасности при работе с инструментами, костюм руси и орды в 13 веке.

Практика: Крой рубахи и портов, изготовление простого комплекта для исторических турниров.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Оборудование: плакаты, мультимедийное оборудование.

Саадак. Изготовление. (Украшение, изготовление налуча.)

Практика: Изготовление налуча, доработка тула, украшение.

Методы и приемы: объяснение, работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

Оборудование: инструмент, материал для изготовления.

Форма подведения итогов: практическая проверка усвоенных умений и навыков.

VI. Модуль «Психологическая подготовка, турнирная практика»

Повторение и закрепление материала первого года обучения.

Теория: инструктаж по технике безопасности, правила проведения турниров, судейская практика. особенности при проведении турниров 3Д, полевых стрельб, клауд.

Оборудование: мультимедийное оборудование.

Дыхательные практики и аутотренинг.

Теория: Дыхательные практики и аутотренинг в процессе саморегуляции.

Практика: Отработка различных дыхательных упражнений и аутотренинг.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Форма подведения итогов: практическая проверка усвоенных умений и навыков.

Методики работы над ошибками.

Теория: факторы влияющие на качество выстрела, их определение.

Практика: Развитие навыков самоконтроля, определение факторов вызывающих ошибки, корректировка выстрела.

Методы и приемы: объяснение, наглядная демонстрация, инструктаж.

Оборудование: лук, защитное снаряжение.

VII. Модуль «Итоговые мероприятия»

Практика: проверка усвоения основных понятий и терминов. Подведение итогов за год. Практическая проверка усвоенных умений и навыков. Выступления на открытых занятиях, фестивалях, конкурсах, соревнованиях, турнирах. Презентация исследовательских работ, защита проектов. Тесты на усвоение теоретических знаний. Демонстрация творческих и практических работ.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- уметь правильно использовать термины, понятия, определения из области дисциплины «стрельба из исторического лука»;
- иметь представление об истории и культуре русского Средневековья;
- иметь навыки реконструирования народных костюмов и предметов воинского снаряжения населения Руси эпохи Средневековья;
- владеть навыком стрелять из исторического лука и арбалета;
- уметь использовать приобретенные навыки и знания в условиях соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- демонстрировать эмоционально-ценностное отношение к истории своей страны;
- иметь к самостоятельной творческой деятельности и самовыражению через реконструкторскую деятельность;
- проявлять чувство ответственности за свое здоровье и образ жизни;
- демонстрировать развитость силовых и координационных навыков;
- демонстрировать развитость тактического мышления.

- уметь планировать свою работу, корректировать и оценивать свой труд, применять знания, умения, полученные в объединении.

Личностные результаты:

- демонстрировать сформированность навыков трудолюбия, самостоятельности, чувства ответственности;
- проявлять стремление к проявлению чувств патриотизма;
- проявлять стремление к выражению активной гражданской позиции;
- проявлять устойчивую потребность в постоянных самостоятельных занятиях спортом и дальнейшем самосовершенствовании, самоопределении.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы «Стрельба из лука»

Продолжительность учебного года 36 учебных недель. Общий объем часов– 144 часа в год.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

	Год обучения/номер	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего учебн. нед. /час	Всего часов по програ мме																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48			49	50	51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
2 год обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	



Каникулярный период, праздничные дни



Ведение занятий по расписанию

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации программы:

Для реализации программы необходимы:

- учебный кабинет, спортивный зал, спортивная площадка на улице;
- ученические столы и стулья;
- мебель для хранения оборудования и инвентаря;
- необходимые инструменты, материалы;
- средства первой медицинской помощи и пожаротушения;
- спортивное оборудование для стрельбы из лука;
- стойки для демонстрации исторических костюмов;
- маты поролоновые стандартные;
- штанга разборная, гантели разного веса;
- мячи (набивные, футбольные, баскетбольные);
- резиновые эспандеры, скакалки;
- стрелоулавливающие блоки.

Кадровое обеспечение

Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, имеющий знания в области исторической реконструкции и опыт преподавательской деятельности по дисциплине «Стрельба из исторического лука».

2.3. Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их физических особенностей	Вводное занятие по физическим нормативам
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, зачеты, участие в соревнованиях и проектах
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Игровые проекты, соревнования, показательные выступления, игра-испытание.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для оценки уровня достижения планируемых результатов в реализации образовательной программы используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- зачетная книжка обучающегося;
- протоколы соревнований;
- отзыв детей и родителей;
- диагностическая карта;
- грамоты, дипломы, сертификаты участия в соревнованиях;
- материалы анкетирования и тестирования.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия воспитанников в мероприятиях (соревнования, фестивали, показательные выступления, игры), проектной деятельности, активности обучающихся на занятиях;
- мониторинг (педагогический мониторинг, диагностика личностного роста и продвижения, анкетирование, ведение журнала учета, оформление фотоотчетов, портфолио).

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов и проверка степени овладения обучающимися образовательной программы могут быть проведены в виде опроса, тестирования, защиты или презентации проектно-исследовательских работ, спортивных зачетов и соревнований, выступлений на открытых занятиях, мероприятиях для зрителей.

2.4. Оценочные материалы

Педагогом разработаны диагностические материалы (диагностическая карта, тесты, зачеты) позволяющие определить уровень достижения обучающимися планируемых результатов. По результатам диагностической карты проводится мониторинг выполнения контрольных нормативов по технико-тактической подготовке, по специальной и физической подготовке с помощью контрольных тестов и мероприятий, участия в соревнованиях разного уровня.

Ведутся и анализируются протоколы результатов сдачи нормативов по общей физической подготовке, отслеживаются результаты протоколов соревнований. Оформляются протоколы соревнований по современному мечевому бою. Проводится анализ протоколов соревнований, на основе которого корректируется учебно-тренировочный процесс.

На каждого обучающегося ведется портфолио в виде «Зачетной книжки», в которой отражаются результаты соревнований по современному мечевому бою и нормативам по ОФП, СФП, и «Личной книжки обучающегося» (по творческой работе и участию в реконструкторской, проектной и исследовательской деятельности).

2.5. Методические материалы

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, исторические книги, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, вопросов и ответов. Используются:

- словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, рассказов, бесед, диалогов, консультаций;
- методы проблемного обучения - в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;
- наглядные методы обучения - в виде использования макетов, спортивного фехтовального оборудования.

Практическое занятие проводится как урок или тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной работы, соревнований, конкурсов, игр. Используются:

- словесные методы в виде объяснения;
- наглядные методы в виде показа;
- игровые методы.

Структура теоретического занятия включает в себя следующие компоненты:

- организационная (приветствие, переключка);
- объяснение темы текущего занятия;
- лекция, объяснение, показ, инструктаж (в зависимости от темы занятия);
- опрос, тестирование;
- подведение итогов, рефлексия.

Структура практических занятий включает в себя следующие компоненты:

- организационная (приветствие, переключка);
- получение необходимого оборудования;
- объяснение задания на текущее занятие;
- работа обучающихся под руководством педагога по выполнению задания;

- подведение итогов, рефлексия.

Педагогические технологии:

При построении занятий используются современные педагогические технологии.

Технологии личностно-ориентированного обучения – ориентируют на индивидуальные особенности каждого обучающегося, его потребности. В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены на раскрытие и использование личностного субъективного опыта каждого обучающегося, помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на формирование у детей и подростков физического, психического, духовно-нравственного здоровья, формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.

Технологии сотрудничества – цель технологии состоит в формировании умения у субъектов образовательного процесса умения эффективно работать в команде, добиваясь качественных образовательных результатов.

Игровые технологии – повышают интерес обучающихся к предмету, делают процесс обучения более насыщенным, создают благоприятную психологическую атмосферу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ НАПИСАНИИ ПРОГРАММЫ

1. Доде З.В. «Средневековый костюм народов Северного Кавказа. Очерки истории». Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 2001
2. Arnold J. «The cut and construction of clothes of men and women c1560-1620», Drama Book Publishers, New York, 1985
3. Мерцалова М.Н. «Костюм разных времен и народов», АО Академия Моды, Москва, 1993
4. Кирпичников А.Н. «Древнерусское оружие», Издательство «Наука», ленинградское отделение, Ленинград, 1971
5. Кисики Ли Стрельба из лука. Лучник изнутри. Электронный вариант перевода.
6. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. Издательство "Физкультура и спорт" Москва 1972г.
7. Араб арчери. Арабский трактат о стрельбе из лука 15 века. Электронный вариант перевода.
8. ИСИДА Спорт [Электронный ресурс]: «ИСИДА Спорт» - Система управления спортивной организацией. - Электрон. дан. - [201-?] - Режим доступа: <http://www.isida.pro/sport.php>, свободный. - Загл. с экрана.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"" от 4 июля 2014 г. N 41.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДЕТЯМ

1. Мерцалова М.Н. «Костюм разных времен и народов», АО Академия Моды, Москва, 1993,
2. Кирпичников А.Н. «Древнерусское оружие», Издательство «Наука», ленинградское отделение, Ленинград, 1971,
3. «Исландские саги», Языки славянской культуры, Москва, 2004,
4. «Песнь о Роланде», Библиотека Всемирной Литературы, т. 10, издательство «Художественная литература», Москва, 1976,
5. «Песнь о Нибелунгах», "Наука", Ленинград, 1972.
6. Лук и арбалеты в бою. Григорий Панченко. Год издания: 2010 336 стр. Подробнее на livelib.ru:<https://www.livelib.ru/book/1000895257-luki-i-arbalety-v-boyu-grigorij-panchenko>
7. Электронный журнал Proshloe – журнал, посвящённый изучению объективной исторической реальности и людям, которые это делают. Статья: «Как стреляли из лука в прошлые века».
[Электронный ресурс]: <https://proshloe.com/kak-strelyali-iz-luka-v-srednie-veka.html>